

# ERPROBTES UND GELOBTES



Rezept Seite 19



Rezept Seite 24

Von der Vorspeise bis zum  
Dessert – köstlich und  
vielseitig. Leckere Rezepte  
zubereitet mit Köllnflocken.



# DAS i-TÜPFELCHEN FÜR DIE GENIESSER-KÜCHE

Seite 2 – 5

Einleitung

Seite 6 – 9

Suppen & Eintöpfe

Seite 10 – 13

Snacks & Vorspeisen

Seite 14 – 15

Fleischgerichte

Seite 16 – 17

Fischgerichte

Seite 18 – 19

Vegetarisches

Seite 20 – 23

Klassiker

Seite 24 – 25

Nachspeisen


Seite 26 – 27

Kindergerichte

Entdecken Sie in dieser Rezept-Auswahl die vielfältigen Möglichkeiten von Köllnflocken: Ob Lachstörtchen, Medaillons mit Haferkruste oder Limetten-Quark – Köllnflocken bereichern und verfeinern unzählige Gerichte.


Kein Wunder, dass Genießer die vielseitigen Flocken ebenso zu schätzen wissen wie Ernährungswissenschaftler.





Hafer ist ein klassisches Getreide, das vor allem leicht verdauliche Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie Vitamin B<sub>1</sub> und Mineralstoffe enthält. Besonders wertvoll ist er, wenn er als Vollkornergebnis verzehrt wird.

Köln Hafer wird nach besonders hohen Qualitätsmaßnahmen ausgewählt und verarbeitet – mit all dem Wissen und der Erfahrung, über die wir seit 1820 verfügen.



# WIE KÖLLNFLOCKEN IHRE SPEISEKARTE BEREICHERN

Seit Jahrzehnten beweisen sich Köllnflocken als wahre Multitalente in der Küche. Wofür sich welche Sorte am besten eignet, erfahren Sie hier.

Übrigens: Vollkornflocken sind sie alle, egal ob kernig, blütenart oder leicht löslich. Jede Köllnflocke enthält alle Teile des vollen Korns und damit auch alle wertvollen Inhaltsstoffe des Hafers und verleiht Ihren Speisen ein unverwechselbar nussiges Aroma.





## BLÜTENZARTE KÖLLNFLOCKEN

Diese besonders zarten Köllnflocken aus geschnittenen Haferkernen sind echte Allrounder. Sie lockern Pfannkuchen und Gebäck ebenso auf wie Frikadellen oder Klöße. Gleichzeitig sorgen sie mit ihrem guten Bindevermögen dafür, dass beispielsweise Hackfleischteige oder Kroketten gut zusammenhalten, dabei aber locker und saftig bleiben.

Werden Back- und Auflaufformen mit Blütenzarten Köllnflocken ausgestreut, lassen sich die zubereiteten Speisen hervorragend aus der Form lösen.



## KÖLLN'S ECHTE KERNIGE

Ganze, ausgesucht große Haferkörner werden durch Auswalzen zu Kölln's Echten Kernigen. Diese bissfesten Flocken schmecken besonders lecker in knusprigen Haferkrusten und in Gebäck, dem sie eine leicht nussige Note verleihen. Durch ihren hohen Kaliumgehalt ziehen sie Feuchtigkeit an und sorgen so dafür, dass Kuchen und Kekse lange frisch und saftig bleiben.

Mit Kölln's Echten Kernigen panierte Fisch- oder Fleischgerichte bekommen einen köstlich knusprigen Biss.



## KÖLLNFLOCKEN INSTANT

Aus reinem Hafer-Vollkornmehl bestehen die zart schmelzenden Köllnflocken Instant. Sie lösen sich schnell und ohne zu klumpen in kalten oder heißen Flüssigkeiten auf. Damit sind sie optimal geeignet zum Binden von Suppen, Soßen und Eintöpfen. Und auch Desserts verleihen sie die gewünschte Sämigkeit.

Mit Köllnflocken Instant wird eine Zwischenmahlzeit zum Genuss: Köllnflocken Instant in ein Glas geben, mit Saft oder Milch auffüllen, umrühren, fertig ist eine kleine Trinkmahlzeit.

# SUPPEN UND EINTÖPFE



Hier finden Sie für jede Jahreszeit das passende Rezept: Deftige Eintöpfe oder duftend-heiße Suppen im Winter wärmen ordentlich durch und tun Körper und Seele gut.

Im Sommer schmecken Kaltschalen als Vorspeise oder als leichten Hauptgang zur Erfrischung.

## GEMÜSESUPPE MIT HAFERNOCKERLN

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** Für die Suppe: 300 g durchwachsener Speck, 1 Zwiebel, 1/2 Sellerieknolle, 1 Stange Porree, 2 Karotten, 1 1/2 l Gemüsebrühe (instant) Für die Nockerln: 125 g Köllnflocken Instant, 3/8 l Wasser, 1 TL Butter, Jodsalz, 1 Zwiebel, 1 – 2 geriebene Kartoffeln (roh), 125 g Weizenmehl (Type 550), 1 Ei (Gew.-Kl. M), Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie

**ZUBEREITUNG:** Speck in einer Pfanne auslassen, fein gehackte Zwiebel hinzufügen und leicht andünsten. Sellerie, Porree und Karotten putzen und klein schneiden. Zusammen mit dem Speck und der Zwiebel kurz andünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse 15 Minuten garen lassen.

Für die Nockerln Köllnflocken Instant mit Wasser verrühren, Butter sowie Salz hinzufügen und die Masse kurz aufkochen lassen. Zwiebel fein hacken und mit geriebener Kartoffel, Mehl und Ei unter die Flockenmasse rühren. Mit Pfeffer, Muskatnuss sowie Petersilie abschmecken. Mit 2 Teelöffeln kleine Nockerln abstechen und in der leicht kochenden Gemüsebrühe kurz garziehen lassen. Wenn Sie die Suppe vegetarisch zubereiten wollen, nehmen Sie statt Fleisch einfach 1 1/2 Liter kräftig abgeschmeckte Gemüsebrühe.

**TIPP:** WER FETT SPAREN MÖCHTE, LÄSST DIE SUPPE EINFACH ABKÜHLEN UND SCHÖPFT DANN DAS FETT AB.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 593 kcal/2.484 kJ, 30 g Eiweiß, 53 g Kohlenhydrate, 29 g Fett, 10 g Ballaststoffe



## FEINE PILZCREME

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** 250 g Champignons, 250 g Pfifferlinge, 2 Zwiebeln, 2 EL Biskin® Reines Pflanzenöl, 30 g Köllnflocken Instant, 500 ml Vollmilch, 375 ml Gemüsebrühe, Jodsalz, Pfeffer, Thymian (frisch)

**ZUBEREITUNG:** Champignons und Pfifferlinge putzen und klein schneiden. Zwiebeln pellen und fein hacken. Biskin® in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin anbraten. Pilze zugeben und etwa 5 Minuten unter Rühren mitbraten. Die Hälfte der Pilze herausnehmen und beiseite stellen.

Köllnflocken Instant über die restlichen Pilze streuen und ca. 1 Minute unter Rühren anschwitzen. Milch und Gemüsebrühe hinzufügen. Bei niedriger Temperatur im offenen Topf ca. 10 – 15 Minuten garen, ab und zu umrühren. Pilzcreme pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Beiseite gestellte Pilze und Thymian auf die Creme geben.

**TIPP:** MIT EINEM KLECKS SAURER SAHNE SCHMECKT DIESE KÖSTLICHE SUPPE NOCH CREMIGER.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten (ohne Wartezeit), **Nährwerte pro Portion:** 191 kcal/ 798 kJ, 10 g Eiweiß, 13 g Kohlenhydrate, 11 g Fett, 6 g Ballaststoffe



## FRISCHE SOMMERSUPPE

**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:** 1 Salatgurke, 50 g Staudensellerie, 1-2 Frühlingszwiebeln, 1/2 Avocado, 1/2 Bund Petersilie, 1 Limette, 1/4 l Buttermilch, 1 Knoblauchzehe, 6 EL Köllnflocken Instant, Jodsalz, Pfeffer, Tabasco

**ZUBEREITUNG:** Gurke schälen und würfeln. Staudensellerie sowie Frühlingszwiebeln putzen und grob zerkleinern. Avocado aushöhlen. Petersilie waschen. Limette auspressen.

Alles zusammen mit der Buttermilch, gepresstem Knoblauch und Köllnflocken Instant in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Im Kühlschrank 1-2 Stunden ziehen lassen. Auf zwei Portionen verteilen und kalt servieren.

**TIPP:** FÜR EINEN ERFRISCHENDEN DRINK NEHMEN SIE EINFACH EINEN ½ L BUTTERMILCH.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 353 kcal/ 1.474 kJ, 12 g Eiweiß, 21 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe



## KARTOFFEL-LAUCH-SÜPPCHEN MIT KRABBen

**ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN:** 200 g Kartoffeln (mehlig kochend), 900 ml Gemüsebrühe (instant), 150 g Lauch, 100 g Butter (kühlschranksalt), 200 ml Schlagsahne, 4 EL Köllnflocken Instant, 125 g Krabben, Pfeffer, Jodsalz, 1 Bund Petersilie (gehackt)

**ZUBEREITUNG:** Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In 400 ml Gemüsebrühe 10 Minuten garen. Kartoffeln pürieren und die restliche Gemüsebrühe hinzufügen. Lauch putzen, aufschlitzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Anschließend in etwas Butter dünsten. Die abgekühlte Kartoffelbrühe mit Sahne sowie der verbleibenden Butter verschlagen und Köllnflocken Instant einrühren. Gedünsteten Lauch ebenso wie die Krabben hinzufügen, Suppe noch einmal kurz aufwallen lassen. Mit Pfeffer, Salz sowie Petersilie abschmecken und mit einem Teelöffel Petersilie bestreut servieren.

**TIPP: VERWENDEN SIE ANSTELLE DER KRABBen  
KLEINE HACK-BÄLLCHEN ALS EINLAGE!**

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten (ohne Wartezeit), **Nährwerte pro Portion:** 324 kcal/1.342 kJ, 7 g Eiweiß, 11 g Kohlenhydrate, 28 g Fett, 2 g Ballaststoffe



## LINSENEINTOPF

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** 400 g Tellerlinsen, 2 Zwiebeln, 1 EL Biskin® Reines Pflanzenöl, 1 Bund Suppengrün, 1,5 l Gemüsebrühe, 5 EL Balsamico-Essig, 2 Lorbeerblätter, Jodsalz, Pfeffer, 5 TL Thymian (getrocknet), 300 g Kartoffeln, 250 g Putenbrust, 80 g Köllnflocken Instant

**ZUBEREITUNG:** Linsen waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen, würfeln und im heißen Öl mit geputztem und zerkleinertem Suppengrün anbraten. Mit Brühe, Essig sowie Gewürzen auffüllen und mit den Linsen 20 Minuten kochen lassen.

Geschälte und klein geschnittene Kartoffeln dazugeben und weitere 10 Minuten garen. Anschließend gewürfelte Putenbrust und Köllnflocken Instant dazufügen. Den Eintopf eventuell mit etwas Wasser verdünnen, pikant abschmecken und weitere 10 Minuten garen.

**TIPP: AUCH OHNE FLEISCH SCHMECKT DER EINTOPF  
KÖSTLICH.**

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten (ohne Wartezeit), **Nährwerte pro Portion:** 323 kcal/1.364 kJ, 29 g Eiweiß, 36 g Kohlenhydrate, 7 g Fett, 9 g Ballaststoffe



## KÜRBISCREMESUPPE

**ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN:** 1 Kürbis (klein, ca. 3 kg), 3/4 l Vollmilch, 1/2 l Gemüsebrühe (instant), 50 g Köllnflocken Instant, Pfeffer, Jodsalz, Muskat, Essig, 100 g Toastbrot (ohne Rinde), 150 g Gouda (45 % Fett i. Tr., gerieben)

**ZUBEREITUNG:** Kürbis aufschneiden, so dass ein Topf nebst Deckel entsteht. Kerne aus dem Kürbis entfernen, Milch sowie Gemüsebrühe in den Kürbistopf füllen und im Backofen garen. Den flüssigen Inhalt und das weiche Kürbisfleisch aus den Kürbisschalen heraus schöpfen und im Mixer pürieren. Suppe mit Köllnflocken Instant abbinden und mit Pfeffer, Salz, Muskat sowie Essig abschmecken. Zwischenzeitlich den Grill des Backofens vorheizen. Kürbiscreme in den Kürbis zurückfüllen. Toastbrot würfeln, auf der Suppe verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. 5 bis 10 Minuten gratinieren und im Kürbistopf servieren.

**TIPP:** GESALZEN UND BEI 100 °C FÜR CA. 20 MIN. GETROCKNET ERGEBEN DIE KÜRBISKERNE EINEN KÖSTLICHEN SNACK.

**Ober-/Unterhitze:** 175 °C, **Umluft:** 150 °C, **Garzeit:** ca. 70 Minuten  
**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 250 kcal/1.050 kJ, 14 g Eiweiß, 26 g Kohlenhydrate, 10 g Fett, 3 g Ballaststoffe



## WINTEREINTOPF

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** 300 g Steckrüben, 250 g Chinakohl, 4 EL Biskin® Reines Pflanzenöl, 4 EL Köllnflocken Instant, 1/2 l Gemüsebrühe, 1/2 Dose weiße Bohnen (425 ml), 1/2 Dose Kidneybohnen (425 ml), 3 Zwiebeln, 3 TL Curry, 3 EL Tomatenmark, Jodsalz, Pfeffer, 4 EL Crème fraîche

**ZUBEREITUNG:** Steckrüben schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Chinakohl putzen und waschen. Blätter in ca. 2 cm große Stücke schneiden. 2 EL Biskin® in einem Topf erhitzen und das Gemüse unter Wenden andünsten. Köllnflocken Instant in die Gemüsebrühe einrühren. Das Gemüse mit der Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen lassen.

Bohnen auf ein Sieb geben, kalt abspülen, abtropfen lassen und ca. 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit zum Gemüse geben. Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Im restlichen heißen Biskin® ca. 5 Minuten dünsten, mit Curry bestäuben und Tomatenmark unterrühren. Zwiebel-Curry-Mischung in den Eintopf geben und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in vier Teller füllen und mit einem EL Crème fraîche garniert servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 310 kcal/1.300 kJ, 16 g Eiweiß, 30 g Kohlenhydrate, 14 g Fett, 14 g Ballaststoffe

# SNACKS UND VOR- SPEISEN



Ob für den kleinen Hunger zwischendurch oder als Vorspeise – viele Menschen verbinden Snacks mit fröhlichem Beisammensein von Freunden oder Familie. Die leckeren Happen sehen nicht nur köstlich aus, sie schmecken auch ganz ausgezeichnet.

## FEINE LACHSTÖRTCHEN

**ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCK:** Für den Teig: 70 g Weizenmehl (Type 405), 60 g Blütenzarte Kölnflocken, 2 EL Parmesan (gerieben), 70 g Butter (weich), 1 Ei (Gew.-Kl. M) Für die Füllung: 300 g Lachsfilet (küchenfertig), 60 ml Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 1/2 Salatgurke, 2 Frühlingszwiebeln, 1 EL frischer Dill (gehackt), Jodsalz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Zutaten für den Teig miteinander verkneten, eine Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten kalt stellen. In der Zwischenzeit Lachsfilet in Streifen schneiden. Zitronensaft sowie Öl in einer Schüssel verquirlen und den Fisch damit übergießen. Fisch abgedeckt ca. 20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Gurke waschen und fein würfeln. Zwiebeln waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Lachsstreifen aus der Marinade nehmen und mit Gurken, Zwiebeln sowie Dill mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Backofen vorheizen. 2 flache Muffinbleche mit je 12 Vertiefungen fetten. Teig dünn ausrollen, etwa 20 Kreise (Durchmesser 8 cm) ausstechen und in die Förmchen legen, dabei einen kleinen Rand formen. Teig mit der Gabel einstechen. Auf mittlerer Einschubleiste goldbraun backen. Teigschalen herausnehmen, abkühlen lassen. Auf jedes Törtchen etwas von der Füllung geben und sofort servieren.

**TIPP: SOLL ES HEUTE BESONDERS SCHNELL GEHEN? DANN KÖNNEN SIE DIE TÖRTCHEN EINFACH MIT KRÄUTERFRISCHKÄSE FÜLLEN.**

**Ober-/Unterhitze:** 200 °C, **Umluft:** 170 °C, **Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten (ohne Wartezeit), **Nährwerte pro Portion:** 90 kcal/375 kJ, 4 g Eiweiß, 5 g Kohlenhydrate, 6 g Fett, 1 g Ballaststoffe



## ROTE-BETE-TALER MIT NUSS-DIP

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** Für den Dip: 60 g Haselnuskerne, 2 TL Livio® Klassik-Pflanzenöl, 250 g Naturjoghurt, Jodsalz, Pfeffer Für die Taler: 600 g Rote Bete, Jodsalz, 2 Eier (Gew.-Kl. M), Pfeffer, 250 g Köllns Echte Kernige, Biskin® Reines Pflanzenöl oder -fett zum Braten

**ZUBEREITUNG:** Nüsse fein hacken, zusammen mit Livio® unter den Joghurt rühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Rote Bete schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knapp bedeckt in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abkühlen lassen. Eier verquirlen und würzen. Rote-Bete-Scheiben durch die Eier ziehen und mit Köllns Echten Kernigen panieren. Anschließend Kernige auf beiden Seiten gut andrücken. Rote-Bete-Taler im heißen Biskin® von jeder Seite knusprig-braun braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und zusammen mit dem Dip servieren.

**TIPP: EIN KRÄUTERQUARK MIT FRISCHEM KORIAN-  
DER ODER MINZE SCHMECKT AUCH HERVOR-  
RAGEND ZU DEN TALERN.**

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 464 kcal/1.947 kJ, 18 g Eiweiß, 53 g Kohlenhydrate, 20 g Fett, 11 g Ballaststoffe



## PIKANTE KÜCHLEIN

**ZUTATEN FÜR 12 STÜCK:** 100 g getr. Tomaten in Öl, 125 g Fetakäse, 170 g Weizenmehl (Type 405), 2 TL Backpulver, 1 TL Natron, 80 g Blütenzarte Köllnflocken, 1 TL Jodsalz, 2 Eier (Gew.-Kl. M), 125 ml Buttermilch, 75 ml Biskin® Reines Pflanzenöl, 2 – 3 EL Basilikumblätter (gehackt)

**ZUBEREITUNG:** Backofen vorheizen. Tomaten und Fetakäse würfeln. Mehl, Backpulver sowie Natron mischen und in eine Schüssel sieben. Blütenzarte Köllnflocken, Salz, Eier, Buttermilch sowie Öl hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten.

Anschließend Basilikum, Feta- und Tomatenwürfel unterheben. Den Teig in Muffinförmchen geben und auf mittlerer Einschubleiste backen.

**TIPP: PROBIEREN SIE DIE KÜCHLEIN DOCH EINMAL  
MIT OLIVEN UND MOZZARELLA.**

**Ober-/Unterhitze:** 175 °C, **Umluft:** 150 °C, **Backzeit:** ca. 25 Minuten, **Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 178 kcal/744 kJ, 6 g Eiweiß, 16 g Kohlenhydrate, 10 g Fett, 1 g Ballaststoffe



## KERNIGE PUTENBÄLLCHEN MIT RAUKE-PESTO

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** 500 g Putenbrustfilet, 50 g Schlag-  
sahne, 1 Eigelb (Gew.-Kl. M), Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer,  
1/2 Bund Schnittlauch, 50 g Köllns Echte Kernige, 500 g Palmin®  
zum Ausbacken, 2 Tomaten, 200 g Rauke, 50 g geriebener Parme-  
san, 500 g gemahlene Mandeln, 70 ml Livio® Klassik-Pflanzenöl

**ZUBEREITUNG:** Fleisch abspülen, trocken tupfen, grob zerklei-  
nern und im Universalzerkleinerer pürieren. Mit Sahne und Eigelb  
verrühren und würzen. Schnittlauch waschen. In Röllchen schnei-  
den und unter die Fleischmasse rühren. Bällchen formen, in Hafer-  
flocken wälzen und in reichlich heißem Palmin® portionsweise in  
5 Minuten goldgelb ausbacken.

Tomaten waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch wür-  
feln. Rauke waschen, trocken schütteln, grob zerschneiden und mit  
Käse und Mandeln im Universalzerkleinerer pürieren. Livio® unter-  
rühren und das Pesto zu den abgetropften Bällchen servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 528 kcal/  
2.199 kJ, 41 g Eiweiß, 10 g Kohlenhydrate, 36 g Fett, 4 g Ballaststoffe



## ELMSHORNER SCHINKEN-TARTE

**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:** Butter zum Auspinseln der Form,  
3 Blätterteigplatten (tiefgekühlt, ca. 225 g), 300 g rote Zwiebeln,  
200 g Schinkenwürfel, 30 g Butter, 60 g Blütenzarte Köllnflocken,  
100 ml Vollmilch, 50 ml Schlagsahne, 1 Ei (Gew.-Kl. M), weißer  
Pfeffer, Muskat (frisch gerieben), 10 Walnusskernhälften, 2 EL  
Biskin® Reines Pflanzenöl zum Anbraten

**ZUBEREITUNG:** Tarteletteform (Ø 22 cm) buttern, Blätterteig-  
platten auftauen lassen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.  
Biskin® in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln sowie Schinkenwürfel  
anbraten. Butter in einem Topf zerlassen, Blütenzarte Köllnflocken  
hinzufügen, verrühren, eine Minute anschwitzen und mit Milch  
sowie Sahne glatt rühren.

Blätterteigplatten aneinanderlegen, ausrollen und die Tarteletteform  
damit auskleiden. Zwiebel-Schinken-Gemisch auf dem Boden ver-  
teilen. Ei in abgekühlte Sauce einrühren, mit Muskat sowie Pfeffer  
abschmecken und auf die Zwiebel-Schinken-Masse geben. Mit Wal-  
nusshälften belegen und auf mittlerer Einschubleiste backen.

**Ober-/Unterhitze:** 225 °C, **Umluft:** 200 °C, **Backzeit:** ca. 20–25 Minuten,  
**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 713 kcal/  
2.979 kJ, 18 g Eiweiß, 68 g Kohlenhydrate, 41 g Fett, 8 g Ballaststoffe



## ZUCKERSCHOTEN-SALAT

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** Für den Salat: 400 g Zuckerschoten, 250 g Champignons, 250 g Kirschtomaten, 50 g Kresse  
 Für das Dressing: 4 EL Livio® Klassik-Pflanzenöl, 3 EL Kräuternessig, Jodsalz, schwarzer Pfeffer, Zucker  
 Für die Röstflöckchen: 100 g Köllns Echte Kernige, 2 EL Livio® Klassik-Pflanzenöl, Pfeffer, Jodsalz, Paprikapulver (scharf)

**ZUBEREITUNG:** Gemüse waschen, Zuckerschoten schräg halbieren und in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, unter kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Champignons in dünne Scheiben schneiden, Kirschtomaten halbieren. Zuckerschoten, Champignons und Kirschtomaten auf 4 Tellern anrichten. Für das Dressing Livio® und Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Köllns Echte Kernige in erhitztem Livio® rösten, in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen.

Dressing über den Salat gießen und mit Kresse sowie den pikanten Kernigen bestreuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 184 kcal/777 kJ, 10 g Eiweiß, 27 g Kohlenhydrate, 4 g Fett, 10 g Ballaststoffe



## PIKANTE BRUNCH-HÄPPCHEN

**ZUTATEN FÜR 25 STÜCK:** Für den Teig: 135 g Weizenmehl (Type 405), 65 g Blütenzarte Köllnflocken, 100 g Margarine, 1/4 TL Jodsalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Ei (Gew.-Kl. M)  
 Für den Dip: 125 g Magerquark, 75 g Natur-Joghurt, 2 EL Köllnflocken Instant, 1 – 2 TL Zitronensaft, 1 Zwiebel (gehackt), Jodsalz, Pfeffer, Dill  
 Für den Belag: 50 g Hering, 50 g Nordsee-Krabben, 1 gekochtes Ei (Gew.-Kl. M), 1 Tomate, 2 Radieschen, frisches Basilikum

**ZUBEREITUNG:** Mehl, Blütenzarte Köllnflocken, Margarine, Salz, Pfeffer und Eier zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

Backofen vorheizen. Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen. Taler von 5 cm Durchmesser ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Backofen backen. Inzwischen den Dip anrühren. Nach dem Auskühlen mit Fisch- oder Gemüsevariationen belegen.

**Ober-/Unterhitze:** 220 °C, **Umluft:** 200 °C, **Backzeit:** ca. 15 Minuten, **Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten (ohne Wartezeit), **Nährwerte pro Stück:** 72 kcal/301 kJ, 3 g Eiweiß, 6 g Kohlenhydrate, 4 g Fett, 1 g Ballaststoffe

# FLEISCH-GERICHTE



**Ein schönes Stück  
Fleisch ist für viele der  
Inbegriff von Genuss.  
Es schmeckt einfach  
gut und ist – in Maßen  
genossen – ein Energie-  
lieferant für den ganzen  
Körper.  
Mit Köllnflocken werden  
Fleischgerichte sowohl  
geschmacklich als auch  
durch ihre Inhaltsstoffe  
bereichert.**

## SCHNELLES PUTENGULASCH

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN: 10 g Palmin®, 2 Zwiebeln, 500 g Putenschnitzel, 8 EL Köllnflocken Instant, 1/4 l Gemüsebrühe (instant), 1 Dose abgezogene Tomaten (etwa 250 g), 1 TL Paprikapulver (edelsüß), Jodsalz, Pfeffer, 1/2 TL Zucker, 2 Zweige Thymian, 2 Zweige Rosmarin, 2 Lorbeerblätter**

**ZUBEREITUNG:** Palmin® in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln abziehen, vierteln und darin dünsten. Zwiebeln aus der Pfanne nehmen. Das Fleisch in etwa 1 1/2 cm dicke Streifen schneiden, nebeneinander in die Pfanne legen und von beiden Seiten kräftig anbraten. Die Brühe in kaltem Wasser auflösen und Köllnflocken Instant einrühren. Brühe sowie Tomaten aus der Dose mit der Flüssigkeit über das Fleisch verteilen. Paprikapulver, Salz, Pfeffer sowie Zucker darüberstreuen. Alles gut verrühren. Die Zwiebeln wieder hinzufügen. Die Kräuter in die Pfanne legen. Putengulasch bei geschlossenem Deckel 20 – 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

**TIPP: FÜR EIN GULASCH NACH SZEGEDINER ART ZUM SCHLUSS 250 G SAUERKRAUT CA. 10 MINUTEN MIT EINKOCHEN LASSEN.**

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 383 kcal/1.599 kJ, 33 g Eiweiß, 11 g Kohlenhydrate, 23 g Fett, 2 g Ballaststoffe



## KERNIGER HACKBRATEN

**ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:** 1 Glas Kapern (Abtropfgewicht 60 g), 750 g Hackfleisch (gemischt), 4 kleine Zwiebeln, 4 Eier (Gew.-Kl. M), 80 ml Wasser, 100 g Blütenzarte Köllnflocken, Muskat, Jodsalz, Pfeffer, Paprika (edelsüß), 2 EL Köllns Echte Kernige, je 1 rote und 1 gelbe Paprika, 6 mittelgroße Kartoffeln (festkochend), 2 mittelgroße Schalotten

**ZUBEREITUNG:** Backofen vorheizen. Kapern abtropfen lassen. Hackfleisch, fein gehackte Zwiebeln, Eier, Wasser sowie Blütenzarte Köllnflocken vermengen und nach Belieben mit Gewürzen abschmecken. Kapern untermengen. Laib formen und mit Köllns Echten Kernigen bestreuen. In eine gefettete Auflaufform legen.

Paprikas waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und kurz mit Wasser abspülen. Schalotten pellen und in Spalten schneiden. Gemüse um den Hackbraten herum in die Form geben. Etwas Wasser darübergeben. Mit Alufolie bedeckt im vorgeheizten Backofen backen.

**TIPP: VEGETARIER KÖNNEN STATT HACKFLEISCH SOJA-SCHNETZEL VERWENDEN.**

**Ober-/Unterhitze:** 200 °C, **Umluft:** 170 °C, **Garzeit:** ca. 60 Minuten, **Zubereitungszeit:** ca. 80 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 539 kcal/2.257 kJ, 44 g Eiweiß, 30 g Kohlenhydrate, 27 g Fett, 6 g Ballaststoffe



## HACKFLEISCHSPIESSE AUF SCHNEIDEBOHNENSALAT

**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:** 300 g Schneidebohnen, Jodsalz, 2 EL Kräuteressig, 1/2 TL Senf, Pfeffer, 3 EL Biskin® Reines Pflanzenöl, 300 g Rinderhackfleisch, 1 Ei (Gew.-Kl. M), 1 Knoblauchzehe, 2 Zweige Thymian, 2 EL Köllnflocken Instant, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Biskin® Reines Pflanzenöl, 100 g Kirschtomaten

**ZUBEREITUNG:** Schneidebohnen waschen, putzen und in feine Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren und abtropfen lassen. Aus Essig, Senf, Pfeffer und Biskin® eine Marinade rühren und über die noch warmen Bohnen geben. Hackfleisch mit Ei und durchgepresstem Knoblauch vermischen. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen streifen und zusammen mit den Köllnflocken Instant unter die Hackmasse geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel pikant würzen. Aus dem Teig mit nassen Händen 4 gleichmäßige, etwa 14 cm lange Würste formen und jeweils einen Holzspieß der Länge nach durchstechen. Im heißen Biskin® rundherum 5 Minuten braten. Tomaten waschen, vierteln und unter den Schneidebohnen-salat geben. Zusammen mit den Spießen anrichten.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 617 kcal/2.571 kJ, 50 g Eiweiß, 12 g Kohlenhydrate, 41 g Fett, 6 g Ballaststoffe

# FISCH-GERICHTE



**Frischer Fisch ist lecker und ein wichtiger Jod-Lieferant. Zudem bietet er eine große Vielfalt an Zubereitungsarten und Geschmacksvarianten.**

**Mit einer Kruste aus gerösteten Kölnflocken lässt sich sein feines Aroma hervorragend abrunden.**

## ROTBARSCH MIT KERNIGER SENFCREME

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** 4 Rotbarschfilets (à 200 g), 2 – 3 Zitronen (unbehandelt), 1/2 Bund Dill, Jodsalz, Pfeffer, 3 EL Köllns Echte Kernige, 1 EL süßer Senf (grob), 1 EL mittelscharfer Senf, 1 EL Crème fraîche, Küchengarn

**ZUBEREITUNG:** Küchengarn in kaltes Wasser legen. Rotbarschfilet kalt abbrausen und trocken tupfen. Zitronen waschen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und hacken.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Köllns Echte Kernige, Senf, Dill und Crème fraîche gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch auf einer Hälfte mit Senfmasse bestreichen und mit Zitronenscheiben belegen. Zusammenklappen und mit Küchengarn zusammenbinden. Auf den Grill legen (ca. 15 cm Abstand zur Glut) und von beiden Seiten ca. 4 – 5 Minuten grillen.

Mit einem Salat aus Rauke und Kirschtomaten servieren.

**TIPP: WENN SIE KEIN KÜCHENGARN HABEN, KÖNNEN SIE DEN FISCH AUCH MIT ZAHNSTOCHERN FIXIEREN.**

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 286 kcal/1.203 kJ, 44 g Eiweiß, 5 g Kohlenhydrate, 10 g Fett, 1 g Ballaststoffe



## FISCHGRATIN

**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:** 100 g Naturreis, Jodsalz, 200 g Rotbarschfilet, Saft einer Zitrone, 1 Mohrrübe, 1/4 l Gemüsebrühe, 6 EL Köllnflocken Instant, 1 EL mittelscharfer Senf, weißer Pfeffer, 1/2 Bund Schnittlauch

**ZUBEREITUNG:** Reis in reichlich kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Fisch waschen, trocken tupfen, salzen, in breite Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Mohrrübe schälen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. In wenig kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Gemüsebrühe erhitzen, Köllnflocken Instant einrühren. Mit Senf, Pfeffer und Salz abschmecken. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Reis, Fisch und Soße in eine Auflaufform geben, Möhrenwürfel darüber verteilen. Auflauf im vorgeheizten Backofen backen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

**TIPP: ALTERNATIV KÖNNEN KARTOFFELN ODER DINKEL STATT REIS VERWENDET WERDEN.**

**Ober-/Unterhitze:** 200 °C, Umluft: 170 °C, Garzeit: ca. 15 Minuten, Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 400 kcal/1.690 kJ, 32 g Eiweiß, 50 g Kohlenhydrate, 8 g Fett, 7 g Ballaststoffe



## ÜBERBACKENES FISCHFILET

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** 4 Fischfilets à ca. 120 g (z. B. Rotbarsch), 1 EL Himbeeressig, 250 g Champignons, 100 g Spinat, 2 mittelgroße Mohrrüben, 1/2 Bund fein gehackte Petersilie, Jodsalz, Pfeffer, 150 g fettarmer Frischkäse, 5 EL Blütenzarte Köllnflocken, 3 EL Schnittlauchröllchen, 125 ml Weißwein, 1 TL Biskin® Reines Pflanzenöl für die Form

**ZUBEREITUNG:** Fischfilets mit Himbeeressig beträufeln und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Spinat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mohrrüben schälen und mit einem Sparschäler in dünnen Streifen abziehen. Champignons in eine mit Biskin® ausgestrichene Auflaufform legen. Petersilie, Mohrrüben und Spinat darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets darauflegen, leicht salzen und pfeffern.

Frischkäse mit Blütenzarten Köllnflocken und 2 EL Schnittlauchröllchen mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf jedes Fischstück etwas von der Mischung geben und leicht andrücken. Weißwein angießen. Alles im vorgeheizten Backofen garen. Mit restlichen Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

**Ober-/Unterhitze:** 200 °C, Umluft: 170 °C, **Garzeit:** ca. 25 Minuten, **Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 316 kcal/1.323 kJ, 35 g Eiweiß, 8 g Kohlenhydrate, 16 g Fett, 5 g Ballaststoffe

# VEGETA- RISCHES

Die moderne vegetarische Küche ist frisch, fantasievoll und sehr vielseitig. Sie liegt außerdem ganz im Trend der aktuellen Ernährungsempfehlungen.

Und sie ist einfach köstlich. Deshalb haben auch viele Gourmets den vegetarischen Genuss bereits für sich entdeckt.



## HAFER-SPÄTZLE MIT BUNTEM GEMÜSE

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** Für die Spätzle: 250 g Blütenzarte Köllnflocken, 250 g Weizenmehl (Type 405), 5 Eier (Gew.-Kl. M), 200 ml Wasser, Jodsalz Für das Schmorgemüse: 1 – 2 Chilischoten, 2 – 3 Knoblauchzehen, 300 g Zucchini, 1 gelbe Paprika, 12 Cocktailtomaten, 2 mittelgroße rote Zwiebeln, 2 EL Biskin® Reines Pflanzenöl, Jodsalz, Pfeffer, Rosmarin

**ZUBEREITUNG:** Für die Spätzle alle Zutaten gut vermengen. Der Teig sollte langsam und zäh vom Löffel fließen, ohne zu reißen. Andernfalls mehr Wasser oder Mehl hinzufügen. Den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen. Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Holzbrett sowie einen Spätzleschaber oder ein großes Messer zur Hand nehmen. Kocht das Wasser, Brett und Schaber kurz hineinhalten, ein bis zwei Esslöffel Teig auf das Brett geben und glatt streichen. Mit dem Messer kleine Stücke von dem Teig direkt in den Wassertopf schaben. Schwimmen die Spätzle an der Wasseroberfläche, sind sie gar und können mit einer Schöpfkelle herausgenommen werden. Zum Abtropfen in ein bereitgestelltes Sieb geben. So weiter verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Für das Schmorgemüse Chilischote(n) aufschneiden, Kerne herauskratzen und zusammen mit dem Knoblauch fein hacken. Gemüse putzen und klein schneiden. Chili und Knoblauch in einer Pfanne mit Biskin® kurz anbraten, Gemüse hinzufügen und alles zusammen etwa 10 – 15 Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Schmorgemüse und Spätzle zusammen anrichten und mit rotem Pesto servieren.

**TIPP: DAS SCHMORGEMÜSE KÖNNEN SIE – GANZ NACH GESCHMACK – MIT ALLEN GEMÜSESORTEN ZUBEREITEN.**

**Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 672 kcal/2.831 kJ, 29 g Eiweiß, 94 g Kohlenhydrate, 20 g Fett, 15 g Ballaststoffe



## BUNTER WIRSING-AUFLAUF

**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:** 3 Kartoffeln, 1/2 Wirsingkohl, 1/2 Bund Lauchzwiebeln, 2 Mohrrüben, 2 EL Biskin® Reines Pflanzenöl, 150 ml Gemüsebrühe, 120 g Schmand, 2 EL Köllns Echte Kernige, Pfeffer, Jodsalz, 50 g Gouda (gerieben), 1 EL Köllns Echte Kernige

**ZUBEREITUNG:** Ofen vorheizen, Kartoffeln waschen und in Salzwasser 20 Minuten kochen. Kohl in Stücke schneiden und waschen. Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden, mit geschälten, klein geschnittenen Möhren und Biskin® in einer Pfanne anbraten. Kohl und Brühe dazugeben und ca. 20 Minuten weiterdünsten. Sobald der Kohl gar ist, Schmand und Köllns Echte Kernige unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Auflaufform einfetten, abwechselnd Kartoffelscheiben und Wirsingkohl aufschichten, bis das Gemüse verbraucht ist. Käse mit Köllns Echten Kernigen vermischen, über den Auflauf streuen und backen.

**TIPP: STATT DES WIRSINGS KÖNNEN SIE AUCH BROCCOLI VERWENDEN.**

**Ober-/Unterhitze:** 200 °C, Umluft: 170 °C, **Garzeit:** ca. 25 Minuten, **Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten (ohne Wartezeit), **Nährwerte pro Portion:** 585 kcal/2.445 kJ, 23 g Eiweiß, 49 g Kohlenhydrate, 33 g Fett, 19 g Ballaststoffe



## TOMATENPUFFER

**ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:** 50 g Blütenzarte Köllnflocken, 25 g Köllns Echte Kernige, 1 Ei (Gew.-Kl. M), 1 EL Tomatenmark, 50 ml Tomatensaft, 75 g frisch geriebener Parmesankäse, 2 Lauchzwiebeln, 1 Zweig Rosmarin, Jodsalz, Pfeffer, 125 g Rauke, 2 Knoblauchzehen, 30 g gemahlene Mandeln, 25 ml Biskin® Reines Pflanzenöl. 1 – 2 l Biskin® Reines Pflanzenöl zum Ausbacken

**ZUBEREITUNG:** Blütenzarte Köllnflocken sowie Köllns Echte Kernige mit Ei, Tomatenmark, -saft und 50 g Parmesankäse verrühren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, klein schneiden. Rosmarin waschen, Blättchen von den Stielen streifen, hacken und beides unter die Haferflockenmasse geben. Mit Salz sowie Pfeffer pikant würzen.

Rauke waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauch pellen, dazupressen und zusammen mit den Mandeln und etwas Biskin® im Universalzerkleinerer pürieren. Restlichen Parmesankäse und das übrige Biskin® unterrühren; mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

Biskin® in einer Pfanne erhitzen und aus der Haferflockenmasse kleine Puffer von beiden Seiten goldgelb backen. Zu dem Rauke-Pesto reichen.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 633 kcal/2.634 kJ, 27 g Eiweiß, 30 g Kohlenhydrate, 45 g Fett, 8 g Ballaststoffe

# KLASSIKER



**Die unvergleichlichen  
Klassiker der deutschen  
Küche sind aktuell wie nie.**

**Viele der traditionsreichen  
Gerichte, die schon unsere  
Großmütter auf den Tisch  
brachten, bekommen einen  
besonderen Pfiff, wenn  
man sie gekonnt mit  
Köllnflocken verfeinert.**

## KERNIGER GRÜNKOHL-AUFLAUF

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** 450 g Grünkohl (frisch oder aus dem Glas), 600 g Kartoffeln, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 EL Biskin® Reines Pflanzenöl, 6 EL Köllns Echte Kernige, 200 g Schmand, 200 g Schlagsahne, 1 TL gekörnte Brühe, 3 EL Köllns Echte Kernige, Jodsalz, Pfeffer, Muskat, 100 g Gouda

**ZUBEREITUNG:** Backofen vorheizen. Grünkohl zerkleinern bzw. abtropfen lassen. Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Zwiebel fein hacken und in einer großen Pfanne in etwas Öl andünsten. Grünkohl hinzufügen und garen. Köllns Echte Kernige unterrühren. Kartoffeln in Scheiben schneiden und die Hälfte auf den Boden einer feuerfesten Form geben. Grünkohl mit den Zwiebeln darauf verteilen. Die restlichen Kartoffeln darüberlegen.

Schmand mit Schlagsahne verrühren. Brühe und Köllns Echte Kernige hinzufügen, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken und über den Auflauf gießen. Käse reiben und darüberstreuen. Auf der mittleren Einschubleiste backen, bis der Käse goldbraun ist.

**TIPP: SCHNEIDEN SIE 6 KOCHWÜRSTE IN SCHEIBEN UND LEGEN SIE DIESE AUF DIE GRÜNKOHLSCICHT.**

**Ober-/Unterhitze:** 200 °C, **Umluft:** 170 °C, **Backzeit:** ca. 40 – 50 Minuten, **Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 618 kcal/2.574 kJ, 19 g Eiweiß, 41 g Kohlenhydrate, 42 g Fett, 10 g Ballaststoffe



## KARTOFFELSUPPE MIT METTWURST

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** 1 kleine Sellerieknolle, 2 Stangen Porree, 2 Karotten, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Palmin®, 6 geh. EL Köllnflocken Instant, 1 1/4 l Fleischbrühe (instant), 500 g Kartoffeln, 375 g Mettwurst, 1 Bund Petersilie

**ZUBEREITUNG:** Geputztes und zerkleinertes Gemüse mit der fein geschnittenen Zwiebel in Palmin® anbraten, Köllnflocken Instant darüberstreuen und weiterrösten. Fleischbrühe nach und nach dazugeben und die geschälten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln sowie die gewürfelte Mettwurst hinzufügen. 20 Minuten garen lassen und mit gehackter Petersilie anrichten.

**TIPP: FÜR EINE FEINE WINTERSUPPE STATT DER KARTOFFELN STECKRÜBEN VERWENDEN.**

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten (ohne Wartezeit), **Nährwerte pro Portion:** 640 kcal/2.665 kJ, 30 g Eiweiß, 31 g Kohlenhydrate, 44 g Fett, 11 g Ballaststoffe



## ÜBERBACKENE HAFERFRIKADELLEN

**ZUTATEN FÜR 20 STÜCK:** 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 kleine Dose Gemüsemais (Abtropfgew. 140 g), 1 Möhre, 1 EL Biskin® Reines Pflanzenöl, 1 TL Rosmarinnadeln (frisch oder gemahlen), 1 Knoblauchzehe, Jodsalz, Pfeffer, 2 Eier (Gew.-Kl. M), 75 g Semmelbrösel, 50 g Köllns Echte Kernige, 1 – 2 EL Senf (mittelscharf), 600 g gemischtes Hack, 1/2 Bund glatte Petersilie, je 1 Messerspitze Paprika (edelsüß) und Cayennepfeffer, 100 g Emmentaler (gestiftelt)

**ZUBEREITUNG:** Backofen vorheizen. Lauchzwiebeln waschen, klein schneiden und zusammen mit dem Mais und der geraffelten Möhre in der Pfanne mit Biskin® andünsten. Rosmarin und zerdrückten Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte davon mit Eiern, Semmelbröseln, Köllns Echten Kernigen sowie Senf unter das Hackfleisch mischen. Petersilie waschen, hacken und mit den restlichen Gewürzen unterkneten. Den Teig zu Frikadellen formen, mit Käse bestreuen und überbacken. Auf dem restlichen warm gehaltenen Gemüse servieren.

**Ober-/Unterhitze:** 180 °C, **Umluft:** 160 °C, **Garzeit:** ca. 15 Minuten, **Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten, **Nährwerte pro Stück:** 140 kcal/585 kJ, 11 g Eiweiß, 6 g Kohlenhydrate, 8 g Fett, 1 g Ballaststoffe



## GEFÜLLTES KALBSSCHNITZEL

**ZUTATEN FÜR 1 PORTION:** 1 Kalbsschnitzel à 175 g, 30 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt), 1 Stange Staudensellerie, 1 EL Ricottakäse, 1 EL Köllns Echte Kernige, 1 Zweig Thymian, Salz, Pfeffer, 1 kleine Möhre, 1 Schalotte, Biskin® Reines Pflanzenöl zum Braten, 50 g Basmatireis, 1 EL Balsamico-Essig, 50 g Schlagsahne

**ZUBEREITUNG:** Kalbsschnitzel waschen und trocken tupfen. Tomaten fein würfeln. Sellerie putzen, waschen, das Grün beiseite legen, 1/3 der Stange fein würfeln. Beides mit Ricotta und Haferflocken mischen. Thymian waschen, Blättchen von den Stielen streifen, hinzufügen, das Ganze salzen und pfeffern. Auf eine Fleischhälfte verteilen, die andere Hälfte darüberklappen und die Ränder zustecken. Den Rest Sellerie in feine Scheiben schneiden. Möhren schälen und würfeln, 1 TL Biskin® erhitzen und Schalotte, Gemüse und Reis darin anschwitzen. Mit 150 ml Wasser auffüllen und zugedeckt 10 Minuten garen. 1 EL Biskin® erhitzen, das Schnitzel je Seite 5 Minuten braten. Warm stellen, Bratenfond mit Essig und Sahne ablöschen, salzen und pfeffern. Zusammen mit dem Gemüsereis anrichten. **Zum Soßebinden:** Wenn der Bratenfond zu flüssig ist, einfach 1/2 TL Köllnflocken Instant einrühren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 882 kcal/3.671 kJ, 55 g Eiweiß, 26 g Kohlenhydrate, 62 g Fett, 7 g Ballaststoffe



## MEDAILLONS MIT HAFER-KÄSEKRUSTE

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** 600 g Schweinemedallions (aus dem Filet), 2 Eier (Gew.-Kl. M), Jodsalz, Pfeffer, 50 g Blütenzarte Köllnflocken, 25 g geriebener Emmentaler, 1 – 2 EL Weizenmehl (Type 405), 1 Bund Mohrrüben, 2 unbehandelte Orangen, 1 Stück Ingwer (3 cm), 200 g Basmatireis, Palmin® zum Braten, 1 EL dunkler Soßenbinder

**ZUBEREITUNG:** Schweinemedallions abspülen und trocken tupfen. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Blütenzarte Köllnflocken mit Käse mischen. Medallions erst in Mehl, dann in Ei und in der Hafer-Käse-Panade wenden. Panade andrücken. Mohrrüben schälen. Eine Orange heiß anspülen und Zesten davon abteilen. Beide Früchte auspressen. Ingwer schälen und in Stifte schneiden. Reis in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Orangensaft, -zesten und Ingwer aufkochen und die Möhren darin 8 Minuten garen. Medallions im heißen Palmin® von beiden Seiten je 4 Minuten braten, warm stellen. Bratensatz mit 1/4 l Wasser ablöschen, Soßenbinder einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Medallions mit der Soße, Orangen-Möhren und dem abgetropften Reis servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 595 kcal/2.500 kJ, 40 g Eiweiß, 57 g Kohlenhydrate, 23 g Fett, 11 g Ballaststoffe



## KÖNIGSBERGER KLOPSE

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** 2 Zwiebeln, 500 g gemischtes Hackfleisch, 8 EL Blütenzarte Köllnflocken, 1 Ei (Gew.- Kl. M), Jodsalz, Pfeffer, 1/2 l Brühe (instant), 1 Lorbeerblatt, 6 Pfefferkörner (schwarz), 40 g Butter, 30 g Weizenmehl (Type 405), 1/8 l Schlagsahne, 30 g Kapern, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Zucker

**ZUBEREITUNG:** 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Hackfleisch, Blütenzarten Köllnflocken, Ei, Salz sowie Pfeffer verkneten und 12 Klopse formen. Die zweite Zwiebel schälen und grob würfeln. Zusammen mit dem Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in der Brühe 15 Minuten kochen. Klopse darin 10 Minuten gar ziehen lassen. Sud abseihen und auffangen.

Butter schmelzen und das Mehl darin anschwitzen. Sud nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Sahne und Kapern zufügen. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Soße kurz aufkochen lassen. Klopse zur Soße hinzufügen und mit Schnittlauch-Reis servieren.

**TIPP: SERVIEREN SIE DIE KÖNIGSBERGER KLOPSE ZUSÄTZLICH MIT EINEM SALAT AUS ROTER BETE UND WALNÜSSEN.**

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 596 kcal/ 2.483 kJ, 41 g Eiweiß, 18 g Kohlenhydrate, 40 g Fett, 3 g Ballaststoffe



## KERNIGE ROULADEN

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** 4 Rinderrouladen à ca. 120 g, Jodsalz, Pfeffer, 1 Mohrrübe, 2 Zwiebeln, 2 Gewürzgurken, 1 gestr. EL Kapern, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Senf, 4 EL Köllns Echte Kernige, 4 Scheiben Frühstücksspeck, 1/4 l Rinderbrühe, 1/2 Würfel Palmin® zum Anbraten

**ZUBEREITUNG:** Rouladen mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Möhre schälen und vierteln. Zwiebeln, 1 Gurke sowie Kapern klein hacken, Knoblauch pressen und alles mit Senf sowie Köllns Echten Kernigen vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Rouladen streichen. Je 1 Scheibe Frühstücksspeck auf die Rouladen legen, mit einer viertel Möhre und Gurke belegen und aufrollen. Mit Küchengarn fest zubinden und in Bräter oder Pfanne in Palmin® anbraten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 40 Minuten köcheln lassen, dabei die Rouladen häufiger wenden.

**TIPP: AUS DEM BRATENSAFT LÄSST SICH MIT KÖLLNFLOCKEN INSTANT EINE KÖSTLICHE SAHNE-SAUCHE ZUBEREITEN.**

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 421 kcal/ 1.753 kJ, 27 g Eiweiß, 13 g Kohlenhydrate, 29 g Fett, 4 g Ballaststoffe

# NACH- SPEISEN



Was gibt es Schöneres,  
als ein gutes Essen  
mit einer köstlichen  
Nachspeise zu krönen?

Das verführerische  
Dessert ist gelungen,  
wenn es ein Genuss  
für Augen und Gaumen  
zugleich ist.

Da lohnt es sich, extra  
Platz für die Nachspeise  
zu lassen ...

## HAFER-FLAMMERI MIT HEIDELBEERKOMPOTT

**ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN:** Für die Röstflocken: 50 g Blütenzarte Köllnflocken, 50 g Köllns Echte Kernige, 30 g Butter, 1 Päck. Vanillezucker Für das Dessert: 1/2 l Vollmilch, 50 g Zucker, 1 Pr. Jodsalz, 1 Ei (Gew.-Kl. M), 100 g Blütenzarte Köllnflocken, Mark einer Vanilleschote, 5 Blatt Gelatine (weiß), Minzeblätter zum Dekorieren. Für das Kompott: 300 g Heidelbeeren (frisch o. TK), 10 EL Orangensaft, 1/2 Päck. Vanillepuddingpulver.

**ZUBEREITUNG:** Blütenzarte Köllnflocken und Köllns Echte Kernige mit Butter und Vanillezucker in der Pfanne rösten. Für das Dessert Milch zusammen mit Zucker und Salz aufkochen. Ei trennen. Blütenzarte Köllnflocken, Eigelb und ausgekratztes Vanillemark in die Milch geben. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, tropfnass mit dem Schneebeesen in die heiße Milch rühren. Eiweiß steif schlagen und unter die abgekühlte Milch heben. Hafercreme in kalt ausgespülte Formen füllen und diese mindestens 2 Stunden kalt stellen. Für das Kompott die Hälfte der Heidelbeeren mit 6 EL Orangensaft pürieren. Vanillepuddingpulver mit 4 EL Orangensaft glatt rühren, pürierte Heidelbeeren hinzugeben und aufkochen. Rest der Heidelbeeren in das Kompott geben und erwärmen. Flammeris stürzen und mit Röstflocken, Heidelbeerkompott sowie Minzeblättern servieren.

**TIPP:** SIE KÖNNEN GANZ NACH GESCHMACK WÄHLEN, DENN DIESEM FLAMMERI STEHT JEDE OBSTSORTE GUT ZU GESICHT.

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten (ohne Wartezeit), **Nährwerte pro Portion:** 232 kcal/976 kJ, 6 g Eiweiß, 34 g Kohlenhydrate, 8 g Fett, 4 g Ballaststoffe



## ERDBEEREN AUF KOKOSREIS MIT RÖSTFLOCKEN

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** Für den Kokosreis: 125 g Basmatireis, 400 ml Kokosmilch (1 Dose), 4 EL Köllnflocken Instant, 3 EL brauner Zucker, Schale und Saft einer unbehandelten Limette, 500 g Erdbeeren, 60 ml Zitronensaft, 2 EL Ahornsirup, Zitronenmelisse zum Verziern Für die Röstflocken: 100 g Köllns Echte Kernige, 1 EL Honig

**ZUBEREITUNG:** Reis, Kokosmilch, Köllnflocken Instant, Zucker, Limettenschale und -saft in einen Topf geben, aufkochen lassen. Herd ausschalten und Reis etwa 20 Minuten quellen lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren. Erdbeeren putzen und halbieren. Zitronensaft und Ahornsirup verrühren, Erdbeeren dazu geben und im Saft ziehen lassen. Die Hälfte der Erdbeeren pürieren und beiseite stellen. Köllns Echte Kernige in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Mit Honig süßen. Abgekühlten Reis in Schälchen füllen. Erdbeerpüree darübergießen und Erdbeerhälften darauf verteilen. Mit Zitronenmelisse verzieren.

**TIPP: DIE ERDBEEREN ERHALTEN DURCH AGAVEN-DICKSAFT EINE HERRLICH MILDE SÜSSE.**

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 270 kcal/1.145 kJ, 5 g Eiweiß, 58 g Kohlenhydrate, 2 g Fett, 4 g Ballaststoffe



## LIMETTEN-QUARK MIT HAFERKROKANT

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** Für den Quark: 3 Limetten (unbehandelt), 500 g Quark (20 % Fett i. Tr.), 4 EL Zucker, 1 Päck. Vanillezucker, 200 ml Schlagsahne, 70 g Köllnflocken Instant Für den Krokant: 120 g Zucker, 50 g Mandelstifte, 2 EL Köllns Echte Kernige

**ZUBEREITUNG:** Limetten waschen, Schale abreiben und auspressen. Den Quark mit Zucker, Vanillezucker, 10 EL Limettensaft und Limettenschale glatt rühren. Sahne steif schlagen und mit Köllnflocken Instant vorsichtig unter den Quark heben.

Zucker in einer Pfanne erhitzen, bis er zerfließt und hellbraun wird. Mandelstifte und Köllns Echte Kernige dazugeben und unter Rühren mit dem Karamell überziehen. Die Masse auf Backpapier streichen und auskühlen lassen. Quark auf Portionschalen verteilen und mit dem klein gehackten Krokant garniert servieren.

**TIPP: DIESEN QUARK KÖNNEN SIE AUCH MIT BEERENOBST ZUBEREITEN.**

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 625 kcal/2.620 kJ, 20 g Eiweiß, 71 g Kohlenhydrate, 29 g Fett, 4 g Ballaststoffe

# KINDER- GERICHTE



**Kleine Leckermäuler  
lieben Essen, das Spaß  
macht und schmeckt.**

**Deshalb kommt es gerade  
bei Kindergerichten auf  
das leckere Aussehen  
genauso an wie auf die  
„inneren Werte“.**

**Viele weitere Rezeptideen  
finden Sie im Internet unter  
[www.welt-der-rezepte.de](http://www.welt-der-rezepte.de)**

## HACKFLEISCH-GRIMASSEN

**ZUTATEN FÜR 8 STÜCK:** 400 g gemischtes Hackfleisch, 1 Zwiebel (fein gewürfelt), 1 Ei (Gew.-Kl. M), 60 g Blütenzarte Köllnflocken, Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver, 3 EL Biskin® Reines Pflanzenöl, 4 Mini-Mozzarella-Kugeln (halbiert), 4 Cornichons (abgetropft), 2 Tomaten (in schmalen Spalten), 1 Schalotte (in Streifen), 4 EL Tomatenketchup

**ZUBEREITUNG:** Hackfleisch mit Zwiebel, Ei und Blütenzarten Köllnflocken vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Aus der Masse mit feuchten Händen vier flache Burger formen und im heißen Öl von allen Seiten ca. 8 Minuten braten.

Mozzarellahälften als Augen und Cornichons als Nase auf die Burger legen. Tomatenspalten als Augenbrauen, Schalottenstreifen als Zähne anordnen. Ketchup als „Blut“ dekorieren und servieren.

**TIPP: MIT VOLLKORNBRÖTCHEN, SALAT UND TOMATEN ERGEBEN DIE  
FRIKADELLEN EINEN LECKEREN BURGER.**

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten

**Nährwerte pro Stück:** 422 kcal/1.761 kJ, 34 g Eiweiß, 13 g Kohlenhydrate, 26 g Fett, 2 g Ballaststoffe



## BUNTE FISCHSTÄBCHEN

**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:** 400 g Seelachsfilet (TK), 50 g Weizenmehl (Type 405), 2 Eier (Gew.-Kl. M), 1 TL Zitronensaft, 1 1/2 TL Jodsalt, 1 Pr. Pfeffer, 140 g Karotten, 140 g Zucchini, 140 g Köllns Echte Kernige, 2 TL Dill, Biskin® Reines Pflanzenöl zum Braten

**ZUBEREITUNG:** Fischfilet antauen lassen und mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Mehl auf einen tiefen Teller geben. Eier, Zitronensaft, 1/2 TL Salz sowie Pfeffer in einem tiefen Teller vermischen. Karotten und Zucchini waschen, putzen und reiben. In einem weiteren tiefen Teller geriebenes Gemüse mit Köllns Echten Kernigen, Dill und restlichem Salz vermischen.

Die Fischfiletstreifen nacheinander in Mehl, Ei und der kernigen Panade wenden. Die Panade etwas andrücken. Biskin® in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen von allen Seiten ca. 2 Minuten knusprig braten.

**TIPP:** MIT DIESER KNACKIGEN PANADE KÖNNEN SIE AUCH GEMÜSESCHNITTELEIN, Z. B. AUBERGINE, KNUSPRIG-BUNT SERVIEREN.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten, **Nährwerte pro Portion:** 401 kcal/1.683 kJ, 28 g Eiweiß, 34 g Kohlenhydrate, 17 g Fett, 4 g Ballaststoffe



## RÄUBER-PIZZA

**ZUTATEN FÜR 8 STÜCK:** Für den Teig: 300 g Weizenvollkornmehl, 150 g Blütenessorten Köllnflocken, 42 g Hefe (frisch), 1 Pr. Jodsalt, 1 EL Biskin® Reines Pflanzenöl, 250 ml warmes Wasser Für den Belag: 250 g Tomaten, 1 Zwiebel (gehackt), 1 Knoblauchzehe (gepresst), 2 EL Biskin® Reines Pflanzenöl, 500 g Gemüse (z. B. Paprika, Mais, Fenchel, Porree, gekochter Spinat oder Möhren), 4 Scheiben Ananas, 8 Scheiben Käse (z. B. Gouda), Jodsalt, Pfeffer, Oregano

**ZUBEREITUNG:** Alle Zutaten für den Teig zu einer geschmeidigen Masse verkneten und an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen. Tomaten vom Stielansatz befreien, mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. In Würfel schneiden und zusammen mit der Zwiebel und dem Knoblauch in heißem Biskin® dünsten. Teig ausrollen, 8 Pizzen daraus formen und mit der Tomatenpaste bestreichen. Klein geschnittenes Gemüse in wenig Wasser blanchieren, auf den Pizzen verteilen und nach Geschmack mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen. Den zerkleinerten Käse darüberstreuen und die Pizzen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen 20 – 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

**Ober-/Unterhitze:** 170 °C, Umluft: 150 °C, **Backzeit:** ca. 20 – 30 Min., **Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten, **Nährwerte pro Stück:** 317 kcal/1.331 kJ, 15 g Eiweiß, 35 g Kohlenhydrate, 13 g Fett, 4 g Ballaststoffe

# AUS DER KÖLLN-KOLLEKTION ZUM VERSCHENKEN ODER SICH-SELBST-SCHENKEN

## SCHÜSSEL ZUM GLÜCK, Ø 12,5 CM

Schönes für Ihren Frühstückstisch. Der international bekannte und renommierte Designer Prof. h.c. Peter Schmidt gestaltete für uns die Schüssel zum Glück (Ø 12,5 cm), die im Hause Arzberg in der „Cucina“-Reihe produziert wird.

Art.-Nr. 91 100 001  
**Preis pro Stück 9,80 €\***

Art.-Nr. 91 100 002  
**Preis 6 Stück 49,90 €\***



## KÖLLN - HENKELBECHER, 0,28 LITER

Das unverwechselbare Kölln-Dekor findet sich auch auf den Henkelbechern wieder.

Art.-Nr. 91 100 009  
**Preis pro Stück 5,90 €\***

Art.-Nr. 91 100 010  
**Preis 6 Stück 29,90 €\***



## KÖLLN - FRÜHSTÜCKSTELLER, Ø 20 CM

Mit dem Frühstücksteller im Kölln-Design komplettieren Sie Ihre Cucina-Kölln-Serie.

Art.-Nr. 91100 005  
**Preis pro Stück 4,90 €\***

Art.-Nr. 91100 006  
**Preis 6 Stück 24,90 €\***



## KÖLLN - MILCHKRUG, 1 LITER

Mit dem Milchkrug im Kölln-Design können Sie Ihre Cucina-Kölln-Serie erweitern. Auch mit der Arzberg-Kollektion ist er kombinierbar und zugleich unverwechselbar Kölln.

Art.-Nr. 91 100 015  
**Preis pro Stück 23,90 €\***



Senden Sie Ihren Bestellwunsch mit Angabe der entsprechenden Artikelbezeichnung an:

Peter Kölln KGaA, Kennwort „Kölln Shop“,  
Postfach 609, 25306 Elmshorn  
Oder faxen Sie uns: 04121 648 324

Produktinformationen und  
weitere Geschenkideen finden  
Sie auch im Internet unter:

**[www.koelln.de](http://www.koelln.de)**



\* Die Preise verstehen sich inkl. MwSt. zzgl. einer Versandpauschale (Verpackung / Porto) in Höhe von 4,25 Euro pro Lieferung plus Nachnahmegebühr. Stand: Januar 2010 / Änderungen vorbehalten.